

12月 こんだてよていひょう

2023年度

藤沢市立天神小学校

Merry Christmas!



日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろ	あか	みどり		
1金	ごはん すきやきに にびだし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく と うふ ちりめ んじゃこ か つおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまね ぎ しらたき な がねぎ はくさい も やし	572 23.5 16.1 1.8	あいがも まい
4月	ちゃめし おでん やさいのごまあえ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎさ とうさとい も ごま	こんぶ ちく わ さつまあ げ なまあげ うすらたま ごぎゅう にゅう	にんじん だいこ ん こんにゃく も やし あおな みか ん	561 21.0 14.2 2.5	
5火	ツナトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨ ネーズ さと う ごまあぶ ら かたくり こ	ツナ ぶたに く たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しょう が ながねぎ にん じん もやし キャ ベツ パナナ	578 23.9 25.6 2.7	
6水	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎあ ぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく い りだいす み そとうふ ち りめんじゃ こぎゅう にゅう	しょうが にんに く ながねぎ もや し こまつな にん じん	613 29.9 21.1 2.1	
7木	しろごまタンタンうどん (ソフトめん) だいすとかざかなのあげに ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さと う ごま かた くりこ ごま あぶら	ぶたにく み そとうにゅう だいすか えりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょう が ながねぎ にん じん もやし あお な	626 28.8 21.5 2.2	
8金	さけずし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも	さけ たまご のり くろま め ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにゃく だい こん ごぼう しめ じ ながねぎ	580 26.7 17.0 1.7	
11月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ かたく りこ あぶら さとう ごま	かつお とう ふ みそわか めぎゅう にゅう	しょうが にんに く はくさい にん じん たまねぎ え のきだけ ながね ぎ	632 33.1 20.7 2.0	ふじさわ しんまい

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろ	あか	みどり		
12火	ソフトフランスパン ポテトグラタン さんしょくソテー プルーン ぎゅうにゅう	パン じゃが いも あぶら バター こむ ぎこ パンこ	ベーコン とり にく しろいん げんまめ チー ズ たっしぶん にゅうぎゅう にゅう	たまねぎ マッ シュルーム パセ リ にんじん コー ン さやいんげん プルーン	612 25.4 23.2 2.4	
13水	しゃきしゃきそばろどん りきゅうじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎあ ぶら さとう かたくりこ ごま	とりにく あ ぶらあげ み そぎゅう にゅう	にんじん たまね ぎ きりぼしだい こん だいこん ご ぼう しめじ なが ねぎ みかん	584 22.6 16.9 1.9	3年生 市内 めぐり
14木	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かた くりこ なま クリーム こ むぎこビス ケット	ぶたにく ちり めんじゃこ か つおぶし ク リームチーズ たまごヨーグ ルトぎゅう にゅう	にんじん たまね ぎ あおな ながね ぎ はくさい レモ ン	694 26.2 24.7 2.7	
15金	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこ め ごまあぶ ら さとう アーモンド ごま かたく りこ	とりにく さ くらえび か えりじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじ ん しめじ だけの こ えだまめ たま ねぎ えのきだけ チンゲンサイ	544 25.3 18.4 2.5	
18月	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう	こめ はちみ つ バター か たくりこ さ つまじも	かじき とり にく とうふ みそぎゅう にゅう	にんにく もやし にんじん ごほう だいこん こんに ゃく ながねぎ	579 29.8 16.4 1.8	ふじさわ しんまい
19火	ロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン オリー ブオイル	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまね ぎ だいこん はく さい かぶ	633 33.0 33.6 2.9	クリスマス こんだて
20水	カレーピラフの クリームソースかけ キャベツとウィンナーのソテー のみものセレクト	こめ むぎバ ター あぶら こむぎこ	とりにく しろ いんげんまめ ぎゅうにゅう えびウィン ナー	たまねぎ マッ シュルーム クリ ンピース キャベ ツ	576 20.1 15.6 1.7	

※ 材料などの都合により、こんだて へんこう
材料などの都合により献立を変更することがあります。

※ 給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強い洗剤・柔軟剤等で洗濯をお願いいたします。また、消毒のためアイロンがけをお願いいたします。

のみものセレクトは、

・ぎゅうにゅう
・コーヒーぎゅうにゅう
・ぶどうジュース
の5しゅるいです。

・オレンジジュース
・おちゃ(りよくちゃ)